



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Липовская ОШ №15»  
Н.Г. Преснухина  
«28» мая 2025 года

### Меню

В летнем оздоровительном лагере "Радуга" 2025 г.  
для учащихся в возрасте 7-15 лет.(двухразовое питание)

| Дни               | Приём<br>пищи,<br>наименован<br>ие блюда          | Масса<br>порций | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн/ц<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепта<br>по ТК |
|-------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|---------------------------|-----------------------|
| День 1<br>завтрак | Каша молочная<br>рисовая                          | 220             | 6,45  | 13,24 | 36,48    | 290,4                     | 330                   |
|                   | Бутерброд с<br>маслом                             | 45              | 2,66  | 10,29 | 16,9     | 172,13                    | 88                    |
|                   | Кофейный<br>напиток                               | 200             | 1,4   | 1,6   | 22,31    | 105                       | 422                   |
|                   | Фрукты                                            | 200             | 3     | 1     | 42       | 192                       | б/н                   |
|                   | Печенье                                           | 20              | 1,5   | 3     | 13,4     | 89                        | б/н                   |
|                   |                                                   |                 |       |       |          |                           |                       |
| ИТОГО:            |                                                   | 685             | 15,01 | 29,13 | 131,09   | 848,53                    |                       |
| День 1<br>обед    | Салат из<br>помидоров с<br>растительным<br>маслом | 110             | 1,98  | 9,32  | 5,06     | 110                       | 61                    |
|                   | Суп<br>картофельный с<br>рисом                    | 275             | 10,76 | 8,17  | 19,51    | 197,45                    | 121                   |
|                   | Макаронные<br>изделия<br>отварные                 | 200             | 7,3   | 6,56  | 46,5     | 282                       | 447                   |
|                   | Котлета мясная                                    | 110             | 17,27 | 14,32 | 17,36    | 270,6                     | 167                   |
|                   | Чай с сахаром                                     | 200             | 0,2   | 0,05  | 15,01    | 57                        | 433                   |
|                   | Хлеб сельский                                     | 35              | 2,45  | 0,35  | 13       | 70                        | б/н                   |
|                   | Хлеб<br>пшеничный                                 | 30              | 2     | 0,45  | 16       | 82                        | б/н                   |
|                   | Пряник                                            | 10              | 0,56  | 0,5   | 7,63     | 35                        | б/н                   |
|                   |                                                   |                 |       |       |          |                           |                       |
|                   |                                                   |                 |       |       |          |                           |                       |

|                   |                                                        |     |       |       |        |         |     |
|-------------------|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
| ИТОГО:            |                                                        | 970 | 42,52 | 39,72 | 140,07 | 1104,05 |     |
| День 2<br>Завтрак | Каша пшениная                                          | 220 | 13    | 16,28 | 70,62  | 481,8   | 332 |
|                   | Чай с сахаром                                          | 200 | 0,2   | 0,05  | 15,01  | 57      | 433 |
|                   | Хлеб<br>пшеничный                                      | 35  | 2,8   | 0,8   | 18,73  | 96      | б/н |
|                   | Фрукты                                                 | 200 | 3     | 1     | 42     | 192     | б/н |
| ИТОГО:            |                                                        | 655 | 19    | 18,13 | 146,36 | 826,8   |     |
| День 2<br>Обед    | Салат из свежих<br>огурцов с<br>растительным<br>маслом | 110 | 0,8   | 9,26  | 2,64   | 97,16   | 59  |
|                   | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем                | 275 | 6,53  | 7,54  | 10,44  | 136,86  | 150 |
|                   | Кура отварная                                          | 110 | 36,78 | 14,28 | 1,32   | 257,4   | 207 |
|                   | Рис отварной                                           | 200 | 5,08  | 8,14  | 51,48  | 304     | 448 |
|                   | Компот из яблок                                        | 200 | 0,21  | 0,21  | 15,27  | 62      | 394 |
|                   | Хлеб сельский                                          | 35  | 2,45  | 0,35  | 13     | 70      | б/н |
|                   | Хлеб<br>пшеничный                                      | 30  | 2     | 0,45  | 16     | 82      | б/н |
|                   | Печенье                                                | 20  | 1,5   | 3     | 18     | 89      | б/н |
| ИТОГО:            |                                                        | 980 | 55,35 | 43,23 | 128,15 | 1098,42 |     |
| День 3<br>Завтрак | Макароны с<br>сыром                                    | 220 | 11,61 | 14,3  | 45,87  | 365,39  | 265 |
|                   | Бутерброд с<br>маслом                                  | 45  | 2,66  | 10,29 | 16,9   | 172,13  | 88  |
|                   | Компот из<br>сухофруктов                               | 200 | 0     | 0     | 9,98   | 104     | 395 |
|                   | Фрукты                                                 | 200 | 3     | 1     | 42     | 192     | б/н |
| ИТОГО:            |                                                        | 665 | 17,27 | 25,59 | 114,75 | 833,52  |     |
| День 3<br>Обед    | Салат из<br>белокочанной<br>капусты                    | 110 | 1,68  | 5,58  | 9,93   | 95,33   | 45  |
|                   | Суп<br>картофельный с<br>макаронными<br>изделиями      | 275 | 7,51  | 6,7   | 22,97  | 186,36  | 122 |
|                   | Плов                                                   | 220 | 61,3  | 26    | 61,25  | 508,94  | 208 |

|                           |                                                   |     |       |       |        |         |     |
|---------------------------|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
|                           | Чай с сахаром                                     | 200 | 0,2   | 0,05  | 15,01  | 57      | 433 |
|                           | Хлеб сельский                                     | 35  | 2,45  | 0,35  | 13     | 70      | б/н |
|                           | Хлеб<br>пшеничный                                 | 30  | 2     | 0,45  | 16     | 82      | б/н |
|                           | Пряник                                            | 20  | 1,5   | 3     | 18     | 89      | б/н |
| <b>ИТОГО:</b>             |                                                   | 890 | 76,64 | 42,13 | 156,16 | 1088,63 |     |
| <b>День 4<br/>Завтрак</b> | Сырники из<br>творога                             | 220 | 37,11 | 25,08 | 45,8   | 561     | 353 |
|                           | Кофейный<br>напиток                               | 200 | 1,4   | 1,6   | 22,31  | 105     | 422 |
|                           | Фрукты                                            | 200 | 3     | 1     | 42     | 192     | б/н |
|                           | Печенье                                           | 10  | 0,7   | 1,5   | 6,7    | 44,5    | б/н |
| <b>ИТОГО:</b>             |                                                   | 630 | 42,21 | 29,18 | 116,81 | 902,5   |     |
| <b>День 4<br/>Обед</b>    | Салат из свеклы<br>с растительным<br>маслом       | 110 | 1,54  | 9,26  | 9,3    | 126,5   | 64  |
|                           | Суп<br>картофельный с<br>рисом                    | 275 | 10,76 | 8,17  | 19,51  | 197,45  | 121 |
|                           | Макаронные<br>изделия<br>отварные                 | 200 | 7,3   | 6,56  | 46,5   | 282     | 447 |
|                           | Котлета мясная                                    | 110 | 17,27 | 14,32 | 17,36  | 270,6   | 167 |
|                           | Компот из<br>сухофруктов                          | 200 | 0     | 0     | 9,98   | 104     | 395 |
|                           | Хлеб сельский                                     | 35  | 2,45  | 0,35  | 13     | 70      | б/н |
|                           | Хлеб<br>пшеничный                                 | 30  | 2     | 0,45  | 16     | 82      | б/н |
| <b>ИТОГО:</b>             |                                                   | 960 | 41,32 | 39,11 | 131,65 | 1132,55 |     |
| <b>День 5<br/>завтрак</b> | Каша гречневая<br>с молоком                       | 220 | 19,2  | 10,45 | 74,67  | 475,2   | 326 |
|                           | Бутерброд с<br>маслом                             | 45  | 2,66  | 10,29 | 16,9   | 172     | 88  |
|                           | Сок                                               | 200 | 0     | 0     | 22     | 88      | б/н |
|                           | Фрукты                                            | 150 | 2,25  | 0,75  | 31,5   | 144     | б/н |
| <b>ИТОГО:</b>             |                                                   | 615 | 24,11 | 21,49 | 145,07 | 879,2   |     |
| <b>День 5<br/>обед</b>    | Салат из<br>помидоров с<br>растительным<br>маслом | 110 | 1,98  | 9,32  | 5,06   | 110     | 61  |
|                           | Борщ из свежей<br>капусты с<br>картофелем         | 275 | 11    | 9     | 14     | 183     | 96  |
|                           | Гуляш                                             | 125 | 51,56 | 22,48 | 24,46  | 311,25  | 196 |

|                   |                                          |     |       |       |        |         |     |
|-------------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
|                   | Пюре картофельное                        | 200 | 4,32  | 7,46  | 29,4   | 208     | 443 |
|                   | Компот из яблок                          | 200 | 0,21  | 0,21  | 15,27  | 62      | 394 |
|                   | Хлеб сельский                            | 35  | 2,45  | 0,35  | 13     | 70      | б/н |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 30  | 2     | 0,45  | 16     | 82      | б/н |
|                   | Пряник                                   | 20  | 1,12  | 1     | 15,26  | 70      | б/н |
| ИТОГО:            |                                          | 995 | 74,64 | 50,27 | 132,45 | 1096,25 |     |
| День 6<br>Завтрак | Макароны с сыром                         | 220 | 11,61 | 14,3  | 45,87  | 365,39  | 265 |
|                   | Бутерброд с маслом                       | 45  | 2,66  | 10,29 | 16,9   | 172,13  | 88  |
|                   | Компот из сухофруктов                    | 200 | 0     | 0     | 9,98   | 104     | 395 |
|                   | Фрукты                                   | 200 | 3     | 1     | 42     | 192     | б/н |
| ИТОГО:            |                                          | 665 | 17,27 | 25,59 | 114,75 | 833,52  |     |
| День 6<br>Обед    | Салат из белокочанной капусты            | 110 | 1,68  | 5,58  | 9,93   | 95,33   | 45  |
|                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 275 | 7,51  | 6,7   | 22,97  | 186,36  | 122 |
|                   | Плов                                     | 220 | 61,3  | 26    | 61,25  | 508,94  | 208 |
|                   | Чай с сахаром                            | 200 | 0,2   | 0,05  | 15,01  | 57      | 433 |
|                   | Хлеб сельский                            | 35  | 2,45  | 0,35  | 13     | 70      | б/н |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 30  | 2     | 0,45  | 16     | 82      | б/н |
|                   | Печенье                                  | 20  | 1,5   | 3     | 13,4   | 89      | б/н |
| ИТОГО:            |                                          | 890 | 76,64 | 42,13 | 151,56 | 1088,63 |     |
| День 7<br>Завтрак | Каша молочная рисовая                    | 220 | 6,45  | 13,24 | 36,48  | 290,4   | 330 |
|                   | Бутерброд с маслом                       | 45  | 2,66  | 10,29 | 16,9   | 172,13  | 88  |
|                   | Кофейный напиток                         | 200 | 1,4   | 1,6   | 22,31  | 105     | 422 |
|                   | Фрукты                                   | 200 | 3     | 1     | 42     | 192     | б/н |
|                   | Печенье                                  | 20  | 1,5   | 3     | 13,4   | 89      | б/н |
| ИТОГО:            |                                          | 685 | 15,01 | 29,13 | 131,09 | 848,53  |     |
| День 7            | Салат из свеклы с растительным маслом    | 110 | 1,54  | 9,26  | 9,3    | 126,5   | 64  |

|                   |                                                        |     |       |       |        |         |     |
|-------------------|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
| Обед              | Суп<br>картофельный с<br>рисом                         | 275 | 10,76 | 8,17  | 19,51  | 197,45  | 121 |
|                   | Макаронные<br>изделия<br>отварные                      | 200 | 7,3   | 6,56  | 46,5   | 282     | 447 |
|                   | Котлета мясная                                         | 110 | 17,27 | 14,32 | 17,36  | 270,6   | 167 |
|                   | Чай с сахаром                                          | 200 | 0,2   | 0,05  | 15,01  | 57      | 433 |
|                   | Хлеб сельский                                          | 35  | 2,45  | 0,35  | 13     | 70      | б/н |
|                   | Хлеб<br>пшеничный                                      | 30  | 2     | 0,45  | 16     | 82      | б/н |
|                   | Печенье                                                | 10  | 0,7   | 1,5   | 6,7    | 44,5    | б/н |
| ИТОГО:            |                                                        | 970 | 42,22 | 40,66 | 143,38 | 1130,05 |     |
| День 8<br>Завтрак | Каша пшенная                                           | 220 | 13    | 16,28 | 70,62  | 481,8   | 332 |
|                   | Чай с сахаром                                          | 200 | 0,2   | 0,05  | 15,01  | 57      | 433 |
|                   | Хлеб<br>пшеничный                                      | 35  | 2,8   | 0,8   | 18,73  | 96      | б/н |
|                   | Фрукты                                                 | 200 | 3     | 1     | 42     | 192     | б/н |
| ИТОГО:            |                                                        | 655 | 19    | 18,13 | 146,36 | 826,8   |     |
| День 8<br>Обед    | Салат из свежих<br>огурцов с<br>растительным<br>маслом | 110 | 0,8   | 9,26  | 2,64   | 97,16   | 59  |
|                   | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем                | 275 | 6,53  | 7,54  | 10,44  | 136,86  | 150 |
|                   | Кура отварная                                          | 110 | 36,78 | 14,28 | 1,32   | 257,4   | 207 |
|                   | Рис отварной                                           | 200 | 5,08  | 8,14  | 51,48  | 304     | 448 |
|                   | Компот из яблок                                        | 200 | 0,21  | 0,21  | 15,27  | 62      | 394 |
|                   | Хлеб сельский                                          | 35  | 2,45  | 0,35  | 13     | 70      | б/н |
|                   | Хлеб<br>пшеничный                                      | 30  | 2     | 0,45  | 16     | 82      | б/н |
|                   | Печенье                                                | 20  | 1,5   | 3     | 18     | 89      | б/н |
| ИТОГО:            |                                                        | 980 | 55,35 | 43,23 | 128,15 | 1098,42 |     |
| День 9<br>завтрак | Сырники из<br>творога                                  | 220 | 37,11 | 25,08 | 45,8   | 561     | 353 |
|                   | Кофейный<br>напиток                                    | 200 | 1,4   | 1,6   | 22,31  | 105     | 422 |
|                   | Фрукты                                                 | 200 | 3     | 1     | 42     | 192     | б/н |
|                   | Печенье                                                | 10  | 0,7   | 1,5   | 6,7    | 44,5    | б/н |
| ИТОГО:            |                                                        | 670 | 42,21 | 29,18 | 116,81 | 902,5   |     |
| День 9<br>Обед    | Салат из свеклы<br>с растительным<br>маслом            | 110 | 1,54  | 9,26  | 9,3    | 126,5   | 64  |

|                            |                                                   |     |       |       |        |         |     |
|----------------------------|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
|                            | Суп<br>картофельный с<br>рисом                    | 275 | 10,76 | 8,17  | 19,51  | 197,45  | 121 |
|                            | Котлета рыбная                                    | 110 | 14,96 | 5,4   | 18,6   | 233,2   | 226 |
|                            | Пюре<br>картофельное                              | 200 | 4,32  | 7,46  | 29,4   | 208     | 443 |
|                            | Компот из<br>сухофруктов                          | 200 | 0     | 0     | 9,98   | 104     | 395 |
|                            | Хлеб сельский                                     | 35  | 2,45  | 0,35  | 13     | 70      | б/н |
|                            | Хлеб<br>пшеничный                                 | 30  | 2     | 0,45  | 16     | 82      | б/н |
|                            | Пряник                                            | 20  | 1,12  | 1     | 15,26  | 70      | б/н |
| <b>ИТОГО:</b>              |                                                   | 980 | 37,15 | 32,09 | 131,05 | 1091,15 |     |
| <b>День 10<br/>Завтрак</b> | Каша гречневая<br>с молоком                       | 220 | 19,2  | 10,45 | 74,67  | 475,2   | 326 |
|                            | Бутерброд с<br>маслом                             | 45  | 2,66  | 10,29 | 16,9   | 172     | 88  |
|                            | Сок                                               | 200 | 0     | 0     | 22     | 88      | б/н |
|                            | Фрукты                                            | 150 | 2,25  | 0,75  | 31,5   | 144     | б/н |
| <b>ИТОГО:</b>              |                                                   | 615 | 24,11 | 21,49 | 145,07 | 879,2   |     |
| <b>День 10<br/>Обед</b>    | Салат из<br>помидоров с<br>растительным<br>маслом | 110 | 1,98  | 9,32  | 5,06   | 110     | 61  |
|                            | Борщ из свежей<br>капусты с<br>картофелем         | 275 | 11    | 9     | 14     | 183     | 96  |
|                            | Гуляш                                             | 125 | 51,56 | 22,48 | 24,46  | 311,25  | 196 |
|                            | Рис отварной                                      | 200 | 5,08  | 8,14  | 51,48  | 304     | 448 |
|                            | Компот из яблок                                   | 200 | 0,21  | 0,21  | 15,27  | 62      | 394 |
|                            | Хлеб сельский                                     | 35  | 2,45  | 0,35  | 13     | 70      | б/н |
|                            | Хлеб<br>пшеничный                                 | 30  | 2     | 0,45  | 16     | 82      | б/н |
|                            | Печенье                                           | 10  | 0,7   | 1,5   | 6,7    | 44,5    | б/н |
| <b>ИТОГО:</b>              |                                                   | 985 | 74,98 | 51,45 | 145,97 | 1166,75 |     |